

哮喘照護

我們竭誠協助您管理自己的健康



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

尊敬的計畫成員：

Alameda Alliance for Health (Alliance) 竭誠協助您管理哮喘。作為您的健康合作夥伴，我們編寫了此護理手冊。我們希望這可以協助您保持健康和活力。

謹祝身體健康
Alliance健康保險計畫

目錄

哮喘照護	4
哮喘檢查	10
哮喘藥物	11
哮喘促發因素	18
家居清潔	22
煙草煙霧	24



在這本護理手冊中...

您將學習如何照護您或您孩子的哮喘。我們可協助回答您可能遇到的一些問題，包括哪些因素會加劇哮喘，以及您可以做什麼來為症狀發作做準備及預防發作。

與您的醫生合作遵循哮喘管理計畫，以便控制您的哮喘。在哮喘得到控制後，您或您的孩子應該能夠做沒有罹患哮喘的人可以做的任何事情！



以下是學習如何管理哮喘的範例：

S女士不知道她的兒子Brian患有哮喘，直到有一天他醒來時哮喘並感到害怕。他說：「媽媽，我呼吸困難！」她打電話給他的醫生，醫生說他們應該去急診室尋求協助。醫院告知說她的兒子患有哮喘。他們帶著新藥物和許多建議回家了。S女士知道她必須盡她所能避免再次發生進入急診室這類情況。

接下來的一週，在她兒子的隨訪約診中，她兒子的醫生協助她與兒童家庭訪視計畫Asthma Start取得聯繫。家庭訪視者說明了哮喘發作期間發生的情況以及發作時服用的藥物。最重要的是，她協助S女士發現並避免可能引發其兒子哮喘的因素，如灰塵和黴菌。S女士現在使用無毒清潔劑，她的兒子走到哪裡都帶著他的藥物，並每天服用。Brian沒有因為哮喘而放慢生活節奏！

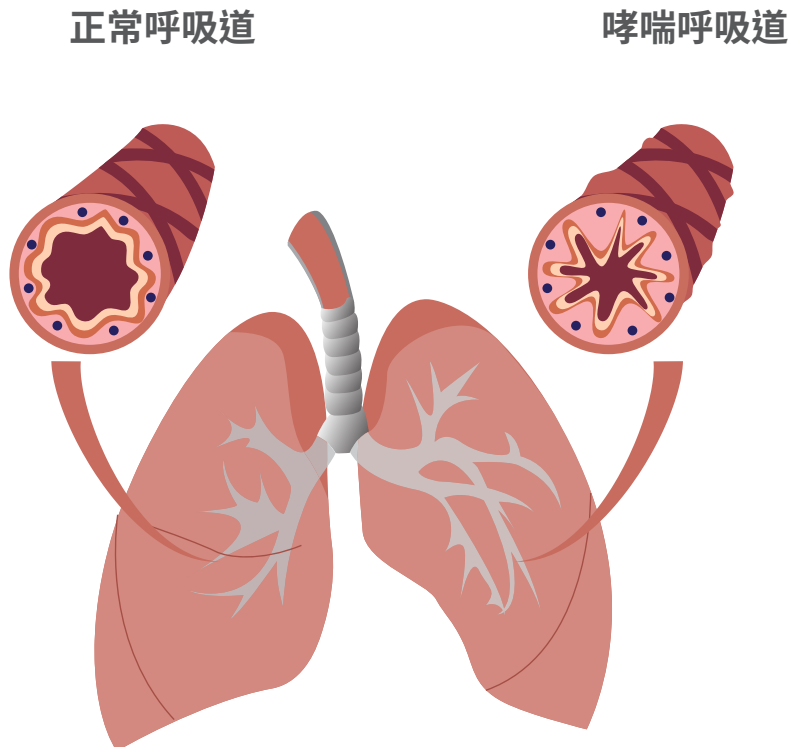


哮喘照護

何為哮喘？

在我們呼吸時，空氣透過呼吸道進出我們的肺部。哮喘是一種會讓呼吸道發炎腫脹的肺部疾病。呼吸道可能對某些事物產生強烈反應，並引發哮喘症狀。令您作出反應的事物即為**促發因素**。

哮喘的確切病因尚不清楚，並且每個人的病因可能不盡相同。哮喘無法治癒。但是，您可以控制哮喘。



哮喘症狀有哪些？

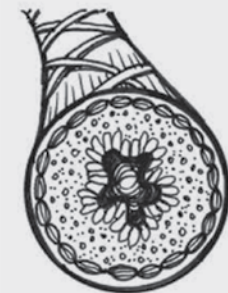
- **咳嗽**
咳嗽通常在清晨或晚上加劇，導致難以入睡。
- **氣喘**
您感到無法順暢呼吸。
- **胸悶**
您感到仿佛胸口被皮帶給束縛住一般。
- **哮鳴**
呼吸時您能聽到哮鳴音。

當您的哮喘症狀變得比平時更加嚴重時，則稱為**哮喘發作**。您可能還會聽到有人將其稱為哮喘突發或哮喘急發。



短暫性發作

持續數分鐘：肌肉變得緊繃，
使得氣管變窄。



長久性發作

持續數小時/天：
保護層腫脹，黏液增多。

我該如何照護哮喘？

了解您的促發因素，例如吸煙、灰塵、草、咳嗽或感冒、運動。

注意哮喘症狀變化。您可以預防哮喘症狀惡化。了解哮喘發作時該怎麼辦。

與您的醫生合作：

- ❑ 在您的醫生那裡做定期哮喘檢查。
- ❑ 申請一項**哮喘症狀管理行動方案**。該方案會提醒您如何控制哮喘，並告訴您在出現症狀時該怎麼做。
- ❑ 透過追蹤症狀或洪峰流量儀讀數監測哮喘控制情況。洪峰流量儀為手持裝置，可顯示空氣從肺部排出的情況。
- ❑ 按處方規定服藥。您可能需要一個日常使用的吸入器和一個急救吸入器。

若要下載哮喘症狀管理行動方案或哮喘日記，請造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並選擇「Asthma」(哮喘)。

當哮喘得到控制時：

- 您不會出現哮喘或咳嗽等症狀。
- 您會睡得更好。
- 您不會誤工或誤學。
- 您可以參加所有體育活動。
- 您不必前往醫院。





我什麼時候需要尋求協助？

嚴重哮喘發作會危及生命，並可能需要接受緊急醫療。這就是為什麼了解如何照護哮喘以及何時尋求協助如此重要。

若出現以下情況，請聯絡您的醫生：



- 即使服用了急救藥物，您的氣喘、咳嗽或呼吸情況仍變得更糟。大多數急救藥物在5至10分鐘內就會起作用。
- 您需要比每4小時更高的頻率服用急救藥物。
- 您出現呼吸困難。

如果出現以下情況，請致電9-1-1：



- 由於氣喘，您走路或說話都有困難。
- 您的嘴唇或指甲發灰或發青。
- 呼吸時，您孩子頸部和肋骨周圍的皮膚會向內吸。
- 您孩子的反應不正常。

針對我孩子在學校或日托班的哮喘照護，我該做些什麼？

學校和日托中心應負責管理您孩子的哮喘症狀管理行動方案。一些學校有自己的表格以供使用。將此等表格交給您孩子的醫生填寫。再交回給學校。

您、您的孩子、老師以及學校的護士、校長或校監應當探討並理解哮喘症狀管理行動方案。

哮喘症狀管理行動方案包含：

- 一份您孩子的哮喘發作早期警告徵兆清單。
- 一份您孩子的促發因素清單。添加其他您的孩子應當避免的事物。（如果運動是促發因素，將教練或體育老師納入到哮喘症狀管理行動方案中。）
- 藥品清單：
 - 包括何時應向您的孩子提供藥品。
 - 包括任何副作用。

您的孩子在校期間可能需要藥品。較大的孩子可以攜帶一個急救吸入器去上學。校方應備好哮喘藥品，並放置在容易取得的地方。



如果您的孩子有以下哮喘症狀，請讓他們待在家中：

- 使用藥物後哮喘或咳嗽。
- 呼吸困難或呼吸急促。



我該如何更多地了解我孩子的哮喘？

了解更多關於哮喘的資訊，是幫助您的孩子的絕佳途徑。同您孩子的醫生或護士談談。請您的藥劑師解釋該如何使用哮喘藥物。Alliance 為兒童提供健康教育講義、行動方案表格和居家支援計畫。

瀏覽 www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 的 Live Healthy Library (健康生活資料庫) 中的「Asthma」(哮喘) 部分了解更多資訊。

哮喘檢查

透過回答以下問題做好檢查準備。
帶著答案赴診。

1. 在上個月裡，您或您的孩子有幾次在白天出現哮喘症狀？夜間呢？您或您的孩子使用急救藥物的次數是多少？
2. 在上個月裡，您或您的孩子因哮喘而有幾天沒有上班、上學或上日托班？
3. 自上次看診之後，您或您的孩子進急診室或前往醫院的次數是多少？
4. 哪些因素可能導致您或您孩子的哮喘病情惡化？

您還應該提出您個人關於哮喘的疑問。哮喘是一種嚴重的疾病。您在照護哮喘中扮演著重要角色。您的醫生希望能夠幫助您。

如果您攜帶以下物品，將能夠幫助到您的醫生：

- ❑ 哮喘症狀管理行動方案（如有）。您可能需要對其進行更新。
- ❑ 哮喘日記或上個月症狀和促發因素的記錄。
- ❑ 哮喘藥物。
- ❑ 哮喘裝置 – 洪峰流量儀、儲霧罐，以及您用來照護哮喘的任何其他裝置。
- ❑ 您用來幫助控制哮喘病情的家庭偏方或非處方藥。

若要下載哮喘症狀管理行動方案或哮喘日記，請造訪

www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並選擇「Asthma」（哮喘）。

哮喘藥物

您的哮喘藥物可以預防和緩解哮喘症狀。目標為使用最少的藥物達到最好的哮喘病情控制。

我服用哪些哮喘藥物？

哮喘藥物分為兩種主要類型。每位哮喘患者都需要急救藥物。許多人也使用控制型藥物。

1. 控制型藥物（長期控制藥物）

服用此類藥物可預防出現症狀和發作。其可以預防呼吸道發炎。即使感覺良好，也要每天使用控制型藥物（或遵醫囑使用）。

一些常見的控制型藥物：

- Flovent
- Qvar RediHaler®

如果您出現呼吸困難，控制型藥物便不會有作用。一旦出現哮喘症狀



吸入性類固醇為控制型藥物。

它們安全嗎？按處方服藥時，相比於無法控制哮喘，施用吸入性類固醇要更加安全。

吸入性類固醇藥物的事實：

- 與某些運動員使用的非法類固醇不同。
- 不會導致成癮。
- 有助於控制可減緩兒童發育的哮喘。
- 可引起口腔酵母菌感染。為防止這種情況發生：
 - 必要時請使用帶有吸入器的儲霧罐。
 - 始終記得在使用吸入器之後漱口並吐出。



2. 急救藥物

(速效緩解藥物)

當您出現哮喘症狀時服用此類藥物。其有助於在哮喘症狀惡化之前終止哮喘症狀。您的醫生還可能會告訴您在運動鍛鍊或玩耍前服用。

一些常見的急救藥物：

- 沙丁胺醇
- 左旋沙丁胺醇



急救藥物在終止哮喘症狀方面非常有效，但它們無助於控制哮喘。如果您需要比平時更頻繁地使用急救藥物，或者如果您每週有2天以上需要使用急救藥物，則可能表明您需要服用控制型藥物。請就此事諮詢您的醫生。

如何服用吸入性哮喘藥物？

許多哮喘藥物（急救型及控制型藥物），都是以吸氣（吸入）形式使用。吸入性藥物會直抵肺內需要用藥的呼吸道。

用於吸入性藥物的各種裝置都略有不同。學習如何正確使用吸入器對您來說很重要。

請參閱裝置隨附的說明文件。您也可以請您的醫生或藥劑師教您如何使用。然後嘗試自己使用，並請他們確保您以正確的方式使用。

如果您在學習如何服用藥物方面需要更多協助，請致電Alliance計畫成員服務處並詢問個案管理 (Case Management)。

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士(CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**





以下為需要了解的四種裝置：

1 帶有或未帶有儲霧罐的定量噴霧吸入器(Metered Dose Inhaler, MDI) (例如：Albuterol HFA)

定量噴霧吸入器 (MDI) 是可通過您的嘴巴釋放規定劑量藥物的小型藥罐。**儲霧罐**可助藥物進入您的肺部。5歲以下兒童應該使用儲霧罐。儲霧罐還可以幫助年齡較大的人士透過吸入器吸入藥物。請諮詢您的醫生您是否需要儲霧罐，以及哪一種儲霧罐最適合您。

使用帶有儲霧罐的MDI可以防止藥物停留在舌頭上、喉嚨後部甚至是臉上。

上方的人正在使用儲霧罐。您可以看到藥物如何深入肺部（對比於下方未使用儲霧罐的人）。



帶有儲霧罐

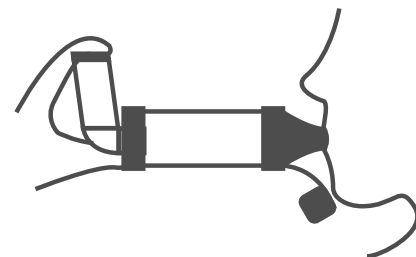
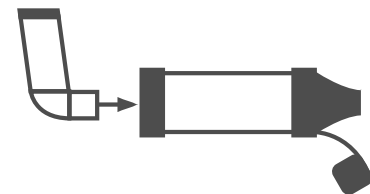


未帶有儲霧罐

如何使用帶有儲霧罐的MDI：

在服用藥物之前，請按照吸入器說明操作（點噴或推送）吸入器。

1. 取下吸入器上方的蓋子，確保吸嘴和噴孔乾淨。
2. 將吸入器搖晃10到15次。將吸入器插入儲霧罐。
3. 深吸一口氣，然後一直呼氣。將儲藥腔的吸嘴放置於上排牙齒和舌頭之間，並緊閉雙唇。
4. 將吸入器中的一口藥物噴入儲霧罐中。
5. 慢慢地深吸一口氣。屏住呼吸5至10秒鐘。從嘴裡取出吸入器，然後慢慢地呼氣。
6. 等待至少1分鐘，然後再噴第二次（如果需要的話）。重複步驟3到5。
7. 如果您使用吸入性類固醇，請用水漱口，然後吐出。



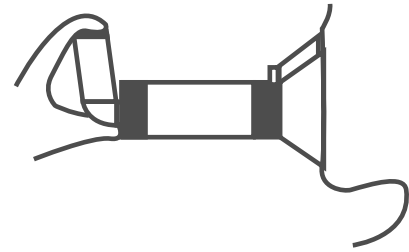
請觀看帶有儲霧罐的吸入器使用教學影片，網址：

www.cdc.gov/asthma/inhaler_video（英文、西班牙文）。

5歲以下兒童需使用帶面罩的儲霧罐。

操作步驟如下：

1. 遵循上方步驟1和2。
2. 將面罩覆蓋在孩子的鼻子和嘴巴上。
3. 將吸入器中的一口藥物噴入儲霧罐中。
4. 使孩子臉上的面罩保持不動，並監督孩子吸氣和呼氣6至7次。
5. 等待至少1分鐘。然後再噴第二次（如果需要的話）。重複步驟2到4。



儲霧罐不應與他人共用，同時應經常清洗。清潔儲霧罐：

遵循吸入器說明，並諮詢您的醫生或藥劑師如何清潔吸入器和儲霧罐。

切記：

1. 請勿清洗MDI。
2. 請勿刷洗或擦拭儲霧罐內部。

2 乾粉吸入器 (Dry Powder Inhaler, DPI)

(例如：Wixela™ Inhub™或Flovent Diskus)

乾粉吸入器 (DPI) 以粉末形式釋放預設劑量的藥物。DPI不與儲霧罐一起使用。

貼士：使用後用清水漱口。打開鋁箔袋後，DPI可以使用30天。切勿因任何原因拆開此吸入器。



3 氣霧吸入器 (Soft Mist Inhaler, SMI)

(例如：Spiriva® Respimat®)

氣霧吸入器 (SMI) 為充滿液體的裝置，每次噴藥都帶有一層薄霧。當您吸入霧氣時，藥物會進入您的肺部。其不需要儲霧罐，但必要時也可以使用儲霧罐。

貼士：吸氣後，屏住呼吸10秒鐘。Respimat可在組裝後使用90天。使用前無需搖晃。



4 霧化器

(例如：Duoneb®或沙丁胺醇硫酸鹽溶劑)

霧化器透過吸嘴或面罩以微細且穩定的霧氣提供藥物。其對難以使用吸入器的幼兒和一些成人非常有用。


貼士：確保面罩或吸嘴與嘴部密合。這樣可讓藥物到達您的肺部並助您順暢呼吸。





哮喘促發因素

促發因素是導致出現哮喘症狀或哮喘發作的事物。每個人的促發因素都不盡相同，並且會隨著時間而改變。您的促發因素有哪些？

切記遠離您的促發因素。這將有助於控制您的哮喘病情！

常見促發因素	如何避開常見促發因素
<p>刺激性物質</p> <ul style="list-style-type: none"> • 清潔產品和油漆塗料 • 香氛產品 • 煙霧（如煙草、野火、燒烤） 	<p>清潔產品和油漆塗料</p> <ul style="list-style-type: none"> • 避免留在有強烈氣味的清潔產品或油漆塗料周圍。 <p>香氛產品</p> <ul style="list-style-type: none"> • 避免使用香氛類產品，例如香水、除臭劑、洗劑、髮膠、熏香及空氣清新劑等。 <p>煙草煙霧</p> <ul style="list-style-type: none"> • 切勿吸煙 – 獲取戒煙幫助。 • 遠離吸煙人士。 • 要求人們不要在您的家中或車內吸煙。 • 注意家中的空氣流通。

常見促發因素	如何避開常見促發因素
<p>感染</p> <ul style="list-style-type: none">• 感冒• 流感• 喉嚨痛 	<p>感染</p> <ul style="list-style-type: none">• 注射流感疫苗。• 透過適量的運動、睡眠和健康飲食來保持身體健康。• 遠離患感冒和流感的人。• 經常用肥皂和水洗手。
<p>過敏原</p> <ul style="list-style-type: none">• 動物• 灰塵• 食物  	<p>動物</p> <ul style="list-style-type: none">• 盡量不要飼養有毛或羽毛的寵物。• 勿讓寵物進入臥室。• 在和動物接觸之後洗手。 <p>灰塵</p> <ul style="list-style-type: none">• 減少床邊的雜物。每2週用熱水清洗寢具和填充玩具。• 用防塵拉鏈套覆蓋床墊和枕頭。• 用吸塵器或拖把進行清掃，而不是用掃帚。 <p>食物</p> <ul style="list-style-type: none">• 同您的醫生或護士討論食物過敏原。

常見促發因素

過敏原

- 黴菌
- 害蟲
- 花粉



如何避開常見促發因素

黴菌

- 注意家中的空氣流通。
- 使用洗手間風扇和爐灶風扇。
- 修好漏水的管道、屋頂或其他漏水源。

害蟲

- 切勿不處理剩餘食物或垃圾。
- 用吸塵器吸起死掉的昆蟲。
- 填補牆壁或地板上的洞。
- 使用餌劑或誘捕器；切勿使用噴劑和噴霧器。

花粉

- 在花粉季節待在室內並關閉窗戶。

常見促發因素	如何避開常見促發因素
<p>環境因素</p> <ul style="list-style-type: none">• 空氣污染• 天氣變化 	<p>空氣污染：</p> <ul style="list-style-type: none">• 污染嚴重的「愛惜空氣」日裡，盡量待在室內並緊閉窗戶。使用空氣清新機（淨化器）或過濾器（如有）。如需查看預警，請造訪www.sparetheair.org。 <p>天氣變化：</p> <ul style="list-style-type: none">• 根據天氣增減衣物。• 天氣變冷時，用鼻子呼吸，並用圍巾遮擋。
<p>體育鍛鍊</p> 	<p>運動誘發型哮喘：</p> <ul style="list-style-type: none">• 按照醫生的指示使用哮喘藥物（沙丁胺醇）。
<p>心情</p> <ul style="list-style-type: none">• 憤怒• 恐懼• 笑• 壓力 	<p>心情：</p> <ul style="list-style-type: none">• 緩慢呼吸來保持冷靜。• 放鬆您的肩部和頸部肌肉。



居家清潔與哮喘

對於管理哮喘而言，保持居家無塵和乾淨清潔是至關重要的。有許多清潔產品都會導致哮喘或誘發哮喘發作，尤其是成分中包含漂白劑、氨和醋的產品。在這裡，我們將向您介紹一些成本低廉、不會引發哮喘的簡單居家清潔方式。

地毯、毛毯及地板

- 每週至少對地毯、毛毯及地板進行一次吸塵，以減少灰塵及塵蟎。
- 以低速模式吸塵。
- 使用可以吸走微塵的帶高效空氣微粒過濾網 (High-Efficiency Particulate Air, HEPA) 的吸塵器。

清潔硬表面（多用途溶劑）

- 清水和超細纖維抹布可以清潔大部分的表面並殺滅99%的細菌。

- 清水配合溫和無香的液體清潔劑或橄欖皂，減少油脂和污垢。使用不含殺菌成分的肥皂。
- 如需搓擦，在普通水或肥皂水中添加1茶匙小蘇打。
- 在普通水或肥皂水中添加檸檬汁，可使氣味清新，並減少油脂。

除塵

- 使用乾的超細纖維抹布，或使用乾淨、微微打濕的軟布。

異味處理

- 將小蘇打噴灑在垃圾桶底部。
- 在冰箱中放置一碗或一盒小蘇打（需要打開蓋子）。每2到3個月更換一次。
- 在罐子或塑料容器頂部戳幾個小孔。裝滿半罐小蘇打後合上容器。放置在垃圾桶、垃圾箱或其他發臭的地方周圍。

烤箱

- 用小蘇打或不含漂白劑的擦洗粉擦洗。
- 用1/4杯小蘇打、2茶匙鹽及少量熱水混合成糊。塗抹在表面。靜置5分鐘。仔細擦洗。用水及超細纖維抹布擦淨。

水槽、浴缸及瓷磚

- 在水中添加2或3茶匙肥皂水，用板刷清潔。
- 使用小蘇打或不含漂白劑的擦洗粉。
- 如有少量黴菌，混合肥皂水、小蘇打以及2瓶蓋雙氧水（3%濃度）。靜置於表面。擦乾淨。

抽水馬桶

- 在抽水馬桶中倒入少量肥皂水或1/4杯小蘇打，然後刷洗。
- 用雙氧水（3%濃度）擦淨馬桶座及馬桶圈。雙氧水起消毒作用。

窗戶、玻璃以及鏡子

- 室內，使用清水及超細纖維抹布。
- 室外，加用普通肥皂水清洗掉煤煙和塵垢。



煙草煙霧

保護自己和您所愛的人。

抽煙產生的煙霧會危害吸煙者及其周圍人士的健康。即使在香煙熄滅後，煙霧仍會停留在頭髮、衣服、玩具和室內表面上。讓自己和家人遠離煙草煙霧。

二手煙是當別人吸煙時您所吸入的煙霧。其可由燃燒的煙頭產生或由吸煙人士呼出。

如果您曾經在吸煙人士的衣服上或在無人吸煙的房間裡聞到過煙味，您就會知道什麼是**三手煙**。這是吸煙後長時間殘留的有毒殘留物。



為什麼煙草煙霧有害？

- **煙草煙霧至少含有250種有毒化學物質。**其中超過50種物質可引發癌症。此類煙霧中含有滅鼠劑、打火機專用油和電池中所含的化學物質。二手煙中的一些化學物質是不一樣的，因為煙霧會隨著時間而變化。其可能會變得更具毒性。
- **煙草煙霧幾乎可危害人體的每一個器官。**吸煙者或吸入煙霧的人更容易患上肺癌、心臟病、哮喘和其他健康疾病。
- **煙草煙霧會傷害嬰兒、兒童、孕婦和您的寵物。**與成年人相比，煙霧對嬰兒和兒童的傷害更大，因為其身體嬌小而且還在發育中。煙霧還會在嬰兒出生前損害其發育。嬰兒、兒童和寵物在地板和傢俱上爬行或是玩玩具時，會吸入更多的二手煙。

維護您家人的健康和安全。

- 如果您抽煙，戒掉它。與您的醫生商定可以協助您戒煙的方案和藥物。
- 如果您不能立即戒煙，有一些可以保持煙霧遠離其他人的方法：
 - 避免在家中、車內或家人常待的地方抽煙。
 - 穿一件抽煙專用外套，以讓煙霧遠離衣服。抽完煙時，將該外套留在室外並清洗手部及臉部。
- 讓您的家中和車內保持無煙環境。切勿讓任何人在您家中或附近抽煙。
- 如果您的家庭成員為吸煙人士，請與他們一起確定戶外抽煙的場所和時間。請他們考慮戒煙。
- 確保您孩子的日托班、學校和保姆那裡是無煙草或禁煙環境。
- 不抽煙，做一個好榜樣。教育您的孩子遠離二手煙。
- 如果您的家中聞起來有煙草味，您可能需要更換床上用品、傢俱或其他表面以減少三手煙。



戒煙協助：

正在尋求戒煙協助？華語免費戒煙專線**1.800.838.8917**，或造訪
www.asiansmokersquitline.org。

您還可以在www.smokefree.gov（英文、西班牙文）上找到戒煙工具和貼士。

您不必獨自面對這些！

如需了解有關如何戒煙的更多資訊，請撥打**1.510.747.4577**聯繫Alliance健康保險計畫或造訪www.alamedaalliance.org/live-healthy-library並點選「Quit Smoking」（戒煙）。



哮喘照護 日誌

請使用此部分記錄您的進展
以及您想諮詢醫生的任何問題。

“ 人們會忘記您說過的話。人們會忘記
您做過的事。但人們永遠不會忘記
您給他們帶來的感受。 ”

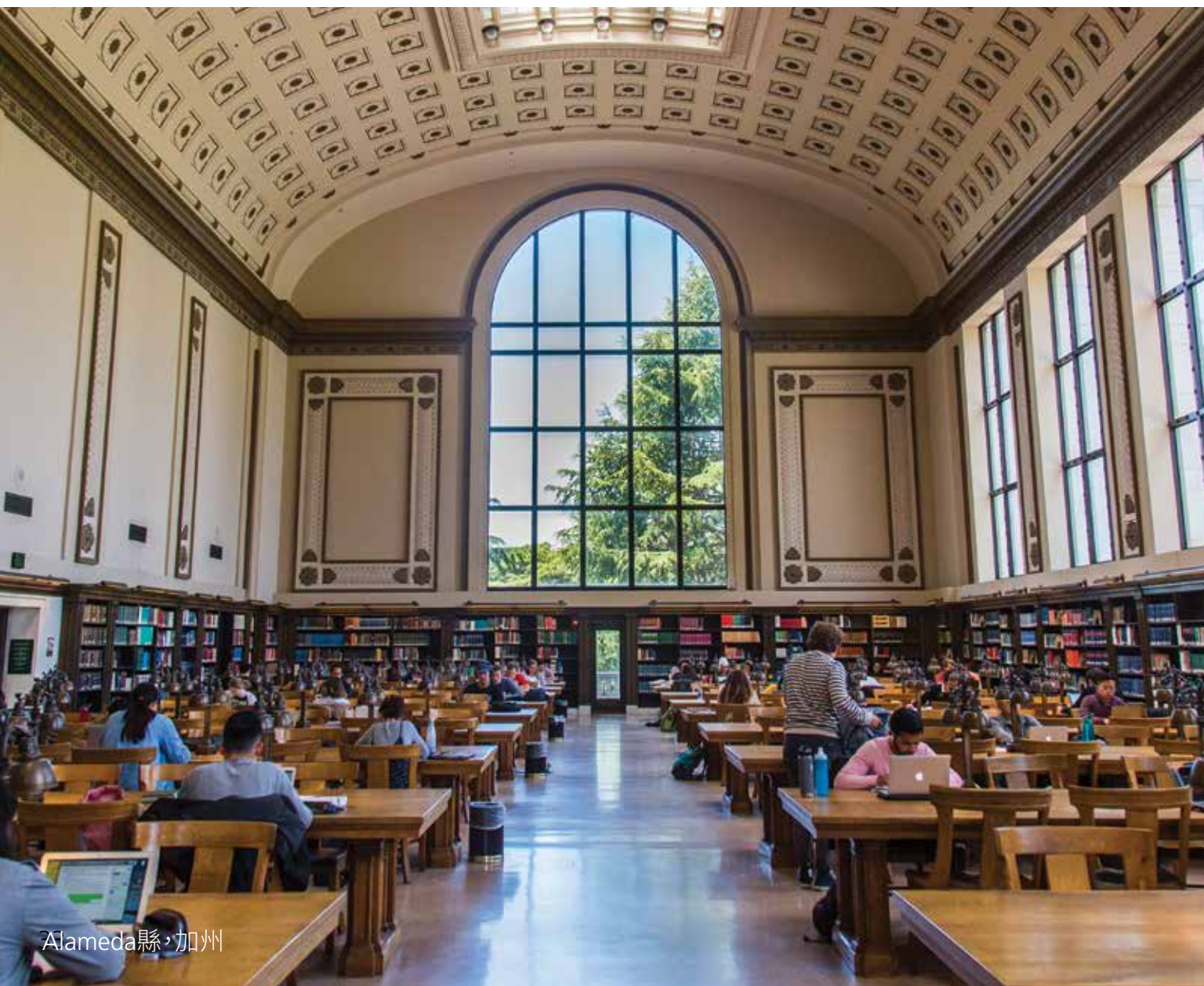
– Maya Angelou

附註

附註

“ 預測未來的最好方法就是創造未來。 ”

– Abraham Lincoln



附註

附註

附註



您是否需要更多幫助？請致電Alliance健康保險計畫
週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577** • 免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org